الحديث فى الشوربة والسلطات

إعداد

الشيف المصرى
إبراهيم عبد الله القرموطى

مكتبة جزيرة الورد

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤١٧هـ - ١٩٩٦م

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/١٨٠٤٤

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة - تقاطع شارع عبد السلام عارف وشارع الهادى

تليفون: ٣٥٧٨٨٢

أولاً الشوربة وأهم طرق طهيها

١- شوربة ماريان

المقادير:

ربع كيلو جزر + ٣ حبات طماطم + ٣ حبات بصل+ ورق لورة عدد ٢ + ٥ عيدان شمر + ملعقة ملح طعام + حبهان + بيون لحمة.

الطريقة/ تحضر إناء وتوضع بداخله البيون والملح والحبهان وورق اللورة ثم يرفع على النار حتى يتم درجة الغليان ثم تقوم بتقشير الجزر ويبشر بالمبشرة بعد غسيله جيدًا ثم تغسل الطماطم وتقطع على أربعة قطع وتقشر البصل ويغسل ثم يقطع حلقات وتغسل أيضا الشمر جيدًا ثم يفرم ناعم وعندما يغلى الماء أضف هذه المكونات إليه ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك عندما يتم نضجه يرفع من على النار ويبرد ثم تحضر خلاط وتقوم بفرم هذه المكونات فى الخلاط وعندما يفرم يصفى بمصفاة سلك عندما يكون خالى من أى شوائب به ثم يوضع فى إناء آخر ويرفع على النار ويترك حتى يتم غليانه مرة ثانية ثم يقدم وجبة شوربة طازجة وساخنة لك ولأسرتك.

*****

٢- شوربة كافيان

المقادير:

ربع كيلو فاصوليا بيضة + ٥ عيدان كرفس.

١ ملعقة ملح طعام + حزمة بقدونس + مرقة ٣ لتر الموجود طرفكم سواء لحمة أو دجاج+ ملعقة زبدة واحدة.

الطريقة:/ تحضر إناء وبه ماء ويرفع على النار وعندما يغلى أضف إليه الفاصوليا ويترك على النار حتى يتم نضجها جيدًا ثم بعد ذلك عندما يتم نضجها تحضر المرقة وتوضع فى إناء وترفع على النار وتضيف إليها الفاصوليا المستوية سابقا

ثم تضيف أيضا إليها الكرفس بعد تنظيفه جيدًا وتقطيعه وتضيف أيضًا الملح وملعقة الزبدة ثم يترك على النار لمدة لا تزيد عن ٢٠ دقيقة، ثم بعد ذلك ترفع من على النار وتبرد جيدًا ثم تحضر خلاط وتقوم بضرب هذه المكونات ثم تحضر إناء آخر وتوضع به هذه المكونات بعد فرمها بالخلاط وتصفيتها بمصفاة سلك ثم يترك على النار حوالى عشر دقائق ثم تقدم هذه الشوربة لك ولأسرتك وعند التقديم لابد من وضع البقدونس المفروم الناعم على وجهها.

*****

٣ـ شوربة شيكاف

المقادير:

٢ لتر بيوت دجاج + ٣٠ جرام دقيق.

٢ ملعقة قرفة + ملعقة ملح طعام + ملعقة زبدة + ٣ حبات حبن هان.

الطريقة:

تحضر إناء وتوضع به البيون ثم ترفعه على النار فورًا ثم تتركه حتى يتم غليانه وهو على النار أضف إليه الزبدة والملح والحبهان والقرفة بعد ذلك تحضر كوب ماء دافىء أى بارد وضع عليه الدقيق وربه جيدًا حتى يكون مثل الحليب ثم تحضر مضرب سلك وعندما تضع الدقيق المربوب على البيون وهو على النار تقوم بتقليبه بالمضرب السلك لمدة ٥ دقائق وهو على النار ثم بعد ذلك تحضر مصفاة سلك وتقوم بتصفية الشوربة ثم توضع فى إناء آخر وترفعه على النار بعد تصفيته جيدًا وتتركه لمدة تتراوح ما بين ٥ دقائق إلى عشرة دقائق ثم يرفع من على النار وتقوم بتقديمه إلى أسرتك ويكون هذا طبق شوربة ممتاز لك ولأسرتك.

*****

٤ـ شوربة كرافيان

المقادير:

٢ لتر ماء + نصف كيلو سمك مخلى.

٢ عود كرفس + حبة بطاطس واحدة + ملعقة واحدة ملح طعام + ملعقة كريمة لبانى + بصلة واحدة.

الطريقة:

تحضر إناء وتوضع به الماء ويرفع ثم أضف إليه الكرفس بعد تنظيفه جيدًا ثم أضف إليه أيضًا البصلة بعد تقشيرها وحبة البطاطس أيضًا تقشر وتضاف إلى الماء الذى على النار ويترك حتى يتم نضج البطاطس والكرفس ثم بعد ذلك يقطع السمك ويضاف إليهم ويترك لمدة عشرة دقائق على النار بعد إضافة السمك وبعد ذلك يرفع من على النار ويبرد ثم تحضر خلاط وتقوم بهرسهم فى الخلاط ثم يصفى جيدًا بمصفاة سلك ويوضع فى إناء آخر نظيف ثم يرفع على النار وتضيف إليه ملح الطعام + الكريمة اللبانى ويترك حتى يتم غليانه ثم ينزل من على النار ثم يقدم طبق شوربة مغذى يستفاد منه الجسم.

*****

٥- شوربة سلمونيار

المقادير:

٢ لتر ماء + نصف كيلو لحمة كندوز + ربع كيلو شعرية +عدد ١ بصلة + بقدونس مفرى + ملعقة زبدة + ملعقة ملح طعام + فلفل إسود + حبهان.

الطريقة:

تحضر إناء ويوضع به ملعقة الزبدة وتقطع البصلة كاريهات واللحمة كاريهات ثم يرفع على النار وتقلب جيدًا حتى يحمر لون البصل مع اللحمة ثم بعد ذلك تضيف الماء ٢لتر ويترك على النار حتى يتم نضج اللحمة ثم بعد ذلك تحضر طاسة وتحمر فيها الشعرية ثم تضيفها إلى اللحمة وتترك على النار مع إضافة الملح والفلفل الإسود والحبهان وعندما تنضج جيدًا ترفع من على النار وتقدم فى بولة شوربة وهى ساخنة وعند التقديم توضع على وجهها رشة بقدونس مفرى فسوف يكون طبق شوربة مفيد لك ولأسرتك وبه استفادة للجسم ومغذى ومفيد لجميع الأعمار.

٦ـ شوربة ديجافير

المقادير:

بيون دجاج ٢ لتر + ثمن كيلو نشا + ربع كيلو كريمة لبانى + نصف دجاجة مخلية + ملح + حبهان.

الطريقة:

تحضر إناء ويوضع به البيون ويترك على النار ويرفع حتى يتم درجة غليانه جيدًا ثم تحضر النشا ويرب فى فنجان ماء بارد وعندما يغلى البيون أضف إليه الملح والحبهان ثم تضيف النشا المربوب على البيون وهو على النار مع مراعاة التقليب السريع بمضرب سلك ثم بعد ذلك يترك لمدة تتراوح ما بين ١٠ دقائق إلى ربع ساعة على النار وتكون هادئة جدًا جدًا ثم بعد ذلك ترفع من على النار ثم تحضر الدجاج المخلى وهى نصف دجاجة تقوم بتقطيعها جيدًا كاريهات صغيرة وتسلق جيدًا، وعند تقديم طبق الشوربة يرش عليه ملعقة صغيرة دجاج مخلى مع ملعقة صغيرة كريمة لبانى ثم يقدم وجبة شهية من الشوربة لك ولأسرتك.

*****

٧ـ شوربة إسباتيون

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة + ٢ عود كرفس + حبة طماطم واحدة + ٥ حبة بطاطس + ملح + حبهان + بقدونس مفرى.

الطريقة:

تحضر إناء ويوضع به البيون ويرفع على النار ثم تحضر الكرفس ويغسل ويقطع ويضاف إلى البيون مع الحبهان ثم تغسل حبة الطماطم وتفرم وتضاف إلى الشوربة ثم الملح أيضًا ثم تحضر البطاطس وتقشر ثم تغسل ثم تبشر بالمبشرة وتضاف إلى البيون ويترك على النار حتى يتم نضجها بعد ذلك عندما تنضج ترفع من على النار وتبرد جيدًا ثم تحضر خلاط وتصفيها جيدًا بمصفاة سلك بعد ضربها على الخلاط

ثم توضع فى إناء آخر وترفع على النار حتى يتم غليانها ثم ترفع مرة أخرى وعند التقديم تكون ساخنة وتقدم فى طبق شوربة مع مراعاة عند التقديم يرش على الوجه بقدونس مفرى فبذلك يكون طبق شوربة مفيد لك ولأسرتك.

*****

٨- شوربة سافوير

المقادير:

٢ لتر بيون دجاج + ٢ حزمة بقدونس + ٢ بصلة + حبهان + ملح + ربع كيلو كريمة لبانى.

الطريقة:

تحضر إناء ويوضع به البيون ثم يرفع على النار ثم بعد ذلك تحضر البقدونس وينظف ويغسل جيدًا ثم يفرم ناعمًا جدًا جدًا ثم تقوم بتقشير البصلة وتغسل ثم تفرم ناعم جدا وتقوم بوضع هذه الأشياء البقدونس والبصلة فى الإناء الموجود على النار ويضاف إليهم الملح والحبهان ويترك على النار لمدة تتراوح ما بين ربع ساعة إلى ٢٠ دقيقة حتى يتم غليانها أكثر من مرة ثم ترفع من على النار بعد نضجها ثم تبرد جيدًا ثم تفرم فى خلاط وتقوم بتصفيتها بمصفاة سلك ثم تحضر إناء آخر وتوضع فيه هذه الشوربة وترفع على النار مرة ثانية وتترك حتى يتم غليانها مرة ثانية ثم ترفع من على النار وتقوم بتقديمها وعند التقديم توضع على وجهها ملعقة كريمة لبانى فبهذا يكون طبق شوربة جميل لك ولأسرتك من البقدونس وخفيف على المعدة.

*****

٩- شوربة تراتاجيه

المقادير:

٢ لتر ماء + ٤ علب زبادى + ٣ جرام كركم أصفر + بصلة واحدة+ ملح نصف ملعقة شاى + ٣ ورقات ورق لورة + ربع كيلو لحمة ضانى.

الطريقة:

تحضر اللحمة الضانى وتقطع قطع صغيرة جدًا ثم تحضر البصلة وتفرم ناعم جدًا ثم تحضر طاسة وتحمر فيها اللحمة مع البصل وعندما يحمر لونها ترفع من على النار وتترك ثم تحضر إناء ويوضع به الماء ويرفع على النار وتضيف إليه الحبهان والملح وورق اللورة والكركم ويترك حتى يتم درجة الغليان ثم ترب الزبادى حتى يكون مثل الحليب وعندما يغلى الماء أضف إليه الزبادى مع مراعاة التقليب السريع ويترك لمدة ٥ دقائق وتستمر فى التقليب ثم يرفع من على النار ويصفى بمصفاة سلك ويوضع فى إناء آخر وتضيف إليه اللحمة مع البصل ويترك على النار حتى يغلى جيدًا ثم بعد ذلك يعد للتقديم فورًا وهو ساخن ويكون طبق لذيذ لك ولأسرتك.

*****

١٠ـ شوربة إكباسيه

المقادير:

٣ لتر بيون لحمة + ١ كيلو بصل + زيت ذرة + نصف كيلو كريمة لبانى + ملح + فلفل إسود + نصف كيلو جزر + ٣ حبات حب هان.

الطريقة:

يحضر البصل ويقشر ويقطع حلقات رفيعة جدًا ثم تحضر الجزر ويقشر ويبشر بالمبشرة ويسلق جيدًا ثم بعد ذلك تحضر إناء ويوضع به الزيت مقدار ٢ فنجان وتحمر فيه البصل حتى يكون لونه أشجر وليس محروق ثم يصفى من الزيت ثم بعد ذلك تحضر إناء ويوضع به البيون ويرفع على النار وعندما يغلى أضف إليه البصل المحمر + الجزر المسلوق + الحبهان والملح والفلفل الإسود حسب رغبتك ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه جيدًا ثم يرفع من على النار ويقدم طبق شوربة لك ولأسرتك مع مراعاة عند التقديم أضف إليه ملعقة كريمة لبانى إليه لكى يكون طبق شوربة ليس له مثيل ويكون لذيذًا جدًا للغاية ويعطيك نكهة شهية وطيبة فلك منى أيها المنفذ هذا الصنف اللذيذ من الشوربة مع باقى الشورب التى قدمتها لسيادتكم.

١١ـ شوربة الدجاج

المقادير:

نصف دجاجة مخلية من العظام + ربع كيلو أرز + لتر ونصف ماء + ملح طعام ملعقة + ملعقة زبدة واحدة.

الطريقة:

تحضر الدجاج وينظف ويغسل جيدًا ثم تقوم بفرمه بالسكينة حتى يكون ناعم جدًا مثل اللحمة المفرومة ثم بعد ذلك تحضر الأرز وينقى من الشوائب ثم يغسل أكثر من ثلاثة مرات ويوضع بماء ساخن ويترك لمدة نصف ساعة على الأقل ثم تحضر إناء وتضع به الزبدة ويرفع على النار مع إضافة مفروم الدجاج ثم يقلب جيدًا حتى يحمر لون الدجاج لكى يصبح فى اللون البنى الغامق ثم تضع عليه الماء لتر ونصف وعندما يغلى أضف الأرز إليه مع الملح ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك تحضر أطباق وتقوم بتقديمها لك ولأسرتك على الفور وهى ساخنة وهى مفيدة للجسم وللأطفال والكبار.

*****

١٢ـ شوربة لحمة

المقادير:

ربع كيلو لحمة ضانى + ٣ عيدان كرفس + بصلة واحدة+ ملعقة زبدة + ملعقة ملح طعام + ربع ملعقة فلفل إسود + حبهان ٣حبات + لتر ونصف ماء.

الطريقة:

تحضر اللحمة الضانى وتقوم بفرمها قطع صغيرة مثل حبة البسلة ثم بعد ذلك تقوم بغسل عيدان الكرفس وتفرم ناعمة ثم تقوم بتقشير البصلة وتفرم كريهات ناعمة ثم بعد ذلك تحضر إناء وتضع به الزبدة ويرفع على النار ثم أضف إليه اللحمة والبصل والكرفس ويترك على النار مع مراعاة التقليب حتى يعطيك لون أشجر ثم بعد ذلك أضف إليه الماء لتر ونصف ثم الملح والحبهان والفلفل الإسود

ويترك الجميع على النار حتى يتم نضجهم جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم بتقديمه فى أطباق لك ولأسرتك فهو طبق شوربة مغذى ومفيد للجسم.

*****

١٣- شوربة خضار

المقادير:

نصف كيلو فاصوليا خضراء + بقدونس مفرى + شوربة عظام لحمة + حبهان ٣حبات + بصلة واحدة + ملعقة ملح طعام + ملعقة زبدة

الطريقة:

تحضر الفاصوليا الخضراء وتغسل جيدًا ثم تقطع ناعمة جدًا ثم تقوم بفرم البقدونس وتقشر البصلة وتفرم ناعمة ثم بعد ذلك تحضر إناء ويرفع على النار وتضع به الزبدة ثم البصلة المفرومة مع الفاصوليا الخضراء المقطعة ثم بعد ذلك تقوم بالتقليب حتى يصفر لون البصلة ثم بعد ذلك أضف إليه لتر ونصف شوربة عظام لحمة ثم الحبهان والملح ثم يغطى ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم بإحضار الأطباق وتغرف وهى ساخنة عند التقديم أضف إليها بقدونس مفرى على الوجه.

*****

١٤- شوربة فاصوليا بيضة

المقادير:

نصف كيلو فاصوليا ناشفة + كزبرة خضراء + ٢ لتر شوربة فراخ + ملعقة ملح + حبهان +٣ حبات + ٢ ورقة لورة.

الطريقة:

تحضر الفاصوليا البيضة وتنقى من الشوائب ثم تغسل ثلاث مرات ثم تنقع فى ماء لمدة ساعتين على الأقل ثم بعد ذلك تحضر الشوربة وتوضع فى إناء وترفع على النار ثم أضف إليها الملح والحبهان وورق اللورة وتترك حتى يتم غليانها ثم بعد

ذلك تقوم بسلق الفاصوليا البيضة حتى تكون مستوية جدا ثم تقوم بفرمها على الخلاط ثم تقوم بوضعها فى الشوربة وتترك على النار لمدة نصف ساعة وتقلب من حين لآخر ثم بعد ذلك ترفع من على النار وتحضر أطباق وتقوم بتقديمها لك ولأسرتك مع مراعاة عند التقديم أضف إليها الكزبرة الخضراء المفرومة ثم تقدم ساخنة طبق شوربة لذيذ.

*****

١٥- شوربة لسان العصفور

المقادير:

ربع كيلو لسان عصفور + نصف كيلو لسان بقرى + ٢ لتر شوربة لحمة من العظام + ملعقة زبدة + ٣ حبات حبهان.

الطريقة:

تحضر اللسان وينظف جيدًا ويسلق وعندما يسلق انزع منه الجلد الخارجى ثم تقدم بتقطيعه جدًا كريهات رفيعة ثم تحضر إناء وتوضع به الزبدة ويرفع على النار وحمر فيه لسان العصفور ثم بعد ذلك أضف لحمة اللسان وتقلب وعندما يحمر لون لسان العصفور أضف الشوربة على الفور وتملح مع إضافة الحبهان وتترك على النار حتى يتم نضجها جيدًا ثم بعد ذلك ترفع من على النار بعد النضج وتقوم بإحضار أطباق وتغرف لك ولأسرتك مع أشهى طبق شوربة شرقى حديث.

*****

١٦- شوربة شعرية

المقادير:

ربع كيلو شعرية + ٢ لتر شوربة لحمة + ملعقة ملح طعام + واحد ملعقة زبدة + حبهان + ربع كيلو كلاوى.

الطريقة:

تحضر الكلاوى وتغسل جيدًا ثم تنظف ثم بعد ذلك تقوم بفرمها ناعم جدًا ثم

تسلق وتصفى ثم بعد ذلك تحضر إناء ويرفع على النار وأضف إليه الزبدة وحمر فيه الشعرية ثم أضف إليه الكلاوى وعندما يحمر لون الشعرية جيدًا أضف على الفور الشوربة ثم أضف الملح والحبهان ويترك على النار حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ثم تحضر أطباق وتقوم بغرفها على الفور وهى ساخنة ثم تقدم هذا الطبق الشوربة لك ولأسرتك من أشهى أنواع الشوربة الجديدة.

*****

شوربة مكرونة

المقادير:

ربع كيلو مكرونة إسباجتى + ١٠ جرام لية خاروف + ملعقة زبدة + ملح + ورق لورة + ٢ لتر ماء + ربع ملعقة فلفل أسود.

الطريقة:

تحضر لية الخاروف وتقوم بتقطيعها ناعم جدًا ثم تحضر إناء ويرفع على النار وأضف إليه ملعقة الزبدة مع إضافة المكرونة الإسباجتى وتكون مكسرة صغيرة ثم أضف لية الخاروف وتقوم بتحمير المكرونة وعندما يصير لونها أشجر أضف على الفور الماء ٢ لتر ثم تتبل بالملح والفلفل الإسود والملح وورق اللورة ثم تغطى وتترك حتى يتم نضجها جيدًا ثم بعد ذلك تحضر الحلة وترفع على النار ثم تقوم بغرفها على الفور فى أطباق وتقدم لك ولأسرتك مع أشهى أنواع أطباق الشوربة الجديدة.

*****

١٨ـ شوربة زبادى

المقادير:

عدد ٤ علبة زبادى + ٢ لتر شوربة لحمة ضانى +ملعقة ملح طعام + ربع ملعقة كركم + ٢ ورقة لورة.

الطريقة:

تحضر الخلاط ويضرب فيه الزبادى مع الشوربة ثم تحضر إناء وتوضع به

مخلوط الشوربة والزبادى ثم تقوم بوضعه على النار ثم يملح مع وضع ورق اللورة والكركم ويترك على النار حتى يتم غليانه ثم بعد ذلك رفع من على النار على الفور ثم تحضر أصباق وتقوم بغرف الشوربة لك ولأسرتك مع أشهى وألذ طبق شوربة جديد مقدم فى هذا العصر الحديث.

*****

١٩ـ شوربة بسلة

المقادير:

نصف كيلو بسلة خضراء + ٢ لتر شوربة لحم ضانى + بصلة واحدة + كزبرة خضراء + ملعقة ملح طعام + ملعقة زبدة.

الطريقة:

تحضر البسلة وتفصص ثم تغسل جيدًا ثم بعد ذلك تقوم بسلقها ثم تحضر البصلة وتقشر وتنظف ثم تقوم بفرمها بالسكينة ناعمة ثم تفرم الكزبرة الخضراء ثم تحضر إناء وتوضع به الزبدة ويرفع على النار وأضف إليه البصلة ثم تقلب حتى يحمر لونها أضف الكزبرة الخضراء المفرومة ثم البسلة المسلوقة وتقلب جيدًا ثم بعد ذلك أضف شوربة اللحمة الضانى وتقوم بوضع الملح ثم تترك حتى يتم نضجها جيدًا ثم ترفع من على النار بعد مرحلة النضج ثم تحضر أطباق وتقوم بغرفها لك ولأسرتك مع أشهى طبق شوربة شرقى حديث.

*****

٢٠ـ شوربة كريمة

المقادير:

٢٠٠ جرام دقيق + ٤ ملاعق زبدة + ٢ لتر شوربة لحمة ضانى + ملعقة ملح طعام + ربع كيلو أرز + كزبرة خضراء.

الطريقة:

يحضر الأرز وينقى من الشوائب ثم يغسل ثلاث مرات وبعد ذلك يسلق ثم

يصفى ثم تحضر إناء وتضع به الزبدة ويرفع على النار ثم أضف إليه الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه جيدًا ثم بعد ذلك أضف الشوربة مع مراعاة التقليب السريع بمضرب سلك ثم يترك على النار لمدة تتراوح ما بين ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة ثم يرفع من على النار ويصفى ثم يوضع فى إناء آخر وأضف إليه الكزبرة الخضراء المفرومة وعندما يغلى مرة واحدة أضف إليه الأرز ثم تحضر أطباق وتقوم بالغرف لك ولأسرتك مع أطيب وأشهى طبق شوربة قدم بالمطبخ الشرقى المعاصر.

*****

٢١ـ شوربة حمام

المقادير:

شوربة حمام ٢ لتر + كرفس ١٠ عيدان + حبهان ٤ حبات + ملعقة ملح طعام + بصلة واحدة.

الطريقة:

تحضر الكرفس وينظف ويغسل جيداً ثم يفرم ناعم ثم تحضر البصلة وتقشر ثم تفرم ناعم ثم بعد ذلك تحضر إناء وتضيف إليه الشوربة مع الحبهان والملح والبصلة والكرفس ثم تقوم بوضع الإناء على النار ويغطى ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتحضر الأطباق وتقوم بالغرف على الفور وهو ساخن ثم يقدم لك ولأسرتك مع أطيب وأشهى طبق شوربة قدم فى المطبخ الشرقى المعاصر.

*****

٢٢ـ شوربة سمك

المقادير:

عظام سمك + ٢ لتر ماء + بصلة واحدة + كرفس + شمر + حبهان ٣ حبات + ورق لورة + ملح طعام + ربع ملعقة كمون + ليمون.

الطريقة:

تحضر العظام ينظف جيدًا ويغسل أكثر من مرة ثم تحضر إناء وضع فيه عظام

السمك مع ٢ لتر ماء ويرفع على النار ثم بعد ذلك تقوم بتقشير البصلة وتفرم ثم تقوم بفرم الكرفس والشمر ثم يضاف إلى الشوربة مع إضافة الحبهان وورق اللورة والملح والكمون ثم يترك الجميع على النار حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم بإحضار شاشه وتصفى الشوربة جيدًا ثم بعد ذلك يوضع فى إناء آخر ثم يرفع على النار مرة ثانيه ويغلى وعندما يغلى تقوم برفعه من على النار ثم تحضر أطباق ويغرف فيه ثم يقدم لك ولأسرتك مع أطيب وأشهى طبق شوربة فى المطبخ الشرقى الحديث.

*****

٢٣ـ شوربة سبانخ

المقادير:

نصف سبانخ + شوربة لحمة ضانى ٢ لتر + ملعقة ملح طعام + بصلة واحدة + ملعقة زبدة.

الطريقة:

تحضر السبانخ وتغسل جيدًا أكثر من مرة ثم يفرم ناعم ثم بعد ذلك تقشر البصلة وتفرم ناعم ثم تحضر إناء وضع فيه الزبدة ويرفع على النار ثم أضف إليه البصلة لكى يحمر لونها ثم بعد ذلك أضف الشوربة مع السبانخ والملح ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم بإحضار الأطباق وبغرفها لك ولأسرتك مع أشهى طبق شوربة شرقى قدم فى المطبخ الحديث.

*****

٢٤ـ شوربة عدس

المقادير:

نصف كيلو عدس + ١٠ فصوص ثوم + ٢ عدد كرفس + شمر + ملح طعام ملعقة + كمون ملعقة + شوربة عظام لحمة ٢ لتر.

الطريقة:

تحضر العدس وينقى من الشوائب ثم يغسل ثلاث مرات ثم تحضر إناء وتضع به الشوربة ٢ لتر ثم يرفع على النار مع إضافة الكرفس ويكون مفروم والعدس والشمر والكمون والثوم والملح ثم يترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك تحضر خلاط وعندما ينضج العدس يبرد ثم يفرم فى الخلاط ثم تحضر مصفاة سلك وتقوم بتصفيته جيداً ثم يوضع فى إناء آخر ثم يرفع على النار لمدة عشر دقائق حتى يتم غليانه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ثم يقدم فى أطباق على الفور وهو ساخن ويقدم لك ولأسرتك مع أطيب وأشهى طبق شوربة عدس قدم من قبل.

*****

٢٥- شوربة أرز

المقادير:

ربع كيلو أرز + شوربة لحمة ضانى + بصلة واحدة + ملعقة ملح طعام + بقدونس مفروم.

الطريقة:

تحضر الأرز وينقى من الشوائب ثم يغسل ثلاث مرات على الأقل ثم بعد ذلك تحضر البصلة وتقشر ثم تفرم ناعمة ثم تحضر إناء وضع فيه الشوربة ويرفع على النار وعندما يتم غليانه أضف إليه الأرز والملح ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار ثم تحضر أطباق وتغرف على الفور لك ولأسرتك مع مراعاة عند التقديم أضف إليه البقدونس المفروم ثم يقدم وهو ساخن مع أطيب طبق شوربة قدم فى المطبخ الشرقى الحديث.

*****

٢٦- شوربة كوسة

المقادير:

نصف كيلو كوسة صغيرة + شوربة لحمة ضانى ٢ لتر + ملح طعام ملعقة + ٣ حبات حبهان.

الطريقة:

تحضر الكوسة وتقشر ثم تقطع مكعبات صغيرة جداً جداً ثم بعد ذلك تغسل وتقوم بإحضار إناء وضع فيه الشوربة ٢ لتر ثم الحبهان والملح والكوسة ثم يترك على النار حتى يتم نضجه وعندما ينضج أحضر أطباق وتقوم بالغرف على الفور وهو ساخن لك ولأسرتك.

*****

٢٧- شوربة باذنجان

المقادير:

نصف كيلو باذنجان رومى + دقيق + زيت قلى + شوربة لحمة ٢ لتر + كزبرة خضراء + ملح طعام ملعقة + ورق لورة.

الطريقة:

تحضر الباذنجان وتقشره ثم يقطع مكعبات ثم تحضر طاسة وضع فيها الزيت وترفع على النار وتقوم بوضع الباذنجان فى الدقيق ثم يقلى فى الزيت ويترك بعد ذلك حتى يتصفى منه الزيت جيداً ثم بعد ذلك أحضر إناء وضع فيه الشوربة ويرفع على النار وأضف إليه الباذنجان ويترك حتى يتم غليانه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وأضف إليه الملح وورق اللورة ثم تقوم بتقديمة فى أطباق لك ولأسرتك مع مراعاة عند التقديم أضف الكزبرة الخضراء المفرومة على وجه الطبق.

*****

٢٨ـ شوربة كرنب أحمر

المقادير:

١ كرنبة صغيرة حمراء + شوربة لحمة ضانى + ربع كيلو لحمة كندوز + ملعقة ملح طعام + ورق لورة + بقدونس مفروم + ملعقة زبدة.

الطريقة:

تحضر الكرنب ويغسل جيدًا ثم يفرم ناعم ثم بعد ذلك تحضر إناء وضع فيه الشوربة والملح وورق اللورة والكرنب الأحمر المفروم ثم يرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك أحضر اللحمة الكندوز وتقطع مكعبات صغيرة وتقوم بتحميرها فى الزبدة جيدًا ثم تحضر شوربة الكرنب وتقوم بضربها فى الخلاط وتصفى ثم توضع فى إناء آخر مع إضافة اللحمة المحمرة ثم يترك لمدة عشر دقائق على النار ثم يرفع من على النار وتحضر أطباق وتقوم بالغرف جيدًا ثم أضف عند التقديم البقدونس المفروم ثم يقدم على الفور وهو ساخن طبق شوربة حديث ليس قدم من قبل.

*****

٢٩ـ شوربة بطاطس

المقادير:

نصف كيلو بطاطس + زيت قلى + شوربة لحمة ٢ لتر +ملح+كرفس مفروم.

الطريقة:

تحضر البطاطس وتقوم بتقشيرها ثم تقطع مربعات صغيرة جدًا ثم تحضر طاسة وضع فيها الزيت وتقوم بقليها ثم تترك حتى ينزل منها الزيت ثم بعد ذلك أحضر إناء وضع به الشوربة ثم يرفع على النار مع إضافة البطاطس المحمرة وأضف أيضاً الملح ويترك حتى يتم غليانه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار بعد نضجه ثم تحضر أطباق وتقوم بالغرف على الفور وهى ساخنة لك ولأسرتك مع مراعاة عند التقديم أضف الكرفس المفروم إلى طبق الشوربة على الوجه.

٣٠- شوربة جزر

المقادير:

نصف كيلو جزر + بصلة واحدة + ملعقة كريمة لبانى + ملعقة ملح طعام + ٢ لتر شوربة لحمة.

الطريقة:

تحضر الجزر ويقشر ثم يغسل جيدًا ثم تحضر مبشرة وتبشر الجزر ثم تحضر البصلة وتقشر جيدًا ثم تقوم بفرمها بالسكينة ثم تحضر إناء وضع فيه الشوربة ثم يرفع على النار وعند يغلى أضف إليه الجزر المبشور مع البصلة ثم يملح ويترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وتقوم بإحضار أطباق ثم تقوم بالغرف وعندما يقدم أضف إليه الكريمة اللبانى ثم يقدم طبق شوربة حديث لك ولأسرتك مع أطيب وأشهى طبق شوربة قدم فى المطبخ الشرقى المعاصر.

*****

٣١- شوربة لارين

المقادير:

٢ لتر بيون دجاج + ثمن كيلو دقيق + ملعقة ملح طعام + نصف دجاجة مخلية مسلوقة مقطعة كريهات.

الطريقة:

تحضر إناء وتضع به البيون ويرفع على النار وتضيف إليه الملح وبعد ذلك تذوب الدقيق فى نصف لتر ماء بارد ثم تضعه على البيون وهو على النار مع مراعاة التقليب جيدًا ثم بعد ذلك تصفية بالشاشة وعند التقديم توضع عليه الدجاج على الوجة ويجمل ببقدونس مفرى ناعم.

*****

٣٢- شوربة فولاجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة ضانى +ثمن كيلو دقيق +نصف لتر حليب + لحمة ضانى حمراء مسلوقة مقطعة كريهات + ملح + ورق لورة + حبهان + مستكة.

الطريقة: -

تحضر إناء به البيون ثم يرفع على النار ثم بعد ذلك تحضر الحليب وتذوب فيه الدقيق وعندما يغلى البيون ضع عليه الملح وورق اللورة والحبهان والمستكة ويترك لمدة عشر دقائق على النار ثم تقوم بوضع الدقيق المذوب فى الحليب على البيون مع مراعاة التقليب السريع ثم يترك على النار لمدة ٥ دقائق ثم يصفى بشاشة وعند التقديم توضع عليه اللحمة المسلوقة مع وضع رشة قرفة مطحونة على الوجه.

*****

٣٣- شوربة إستاجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة ضانى + ربع كيلو بسلة خضراء + ورق لورة + حبهان + ملح.

الطريقة:

تحضر إناء به البيون ويرفع على النار مع إضافة جميع هذه المكونات ثم تقوم بعد نضج البسلة بفرم هذه الأشياء فى خلاط ثم تصفى جيدًا فى شاشه ثم تقدم ساخنة وتجمل بعيدان كرفس مقطعة كريهات وتكون مسلوقة.

*****

٣٤- شوربة بيلاجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة كندوز + ٤ حبات بطاطس مقطعة جوليان + ٢ بصلة مقطعة جوليان + ورق لورة + ملح + بقدونس مفرى ناعم.

الطريقة:

تحضر إناء وبه البيون والبطاطس والبصل والبقدونس وورق اللورة والملح ثم يرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم يصفى جيدًا بعد النضج ثم يسخن مرة ثانية ويقدم وعند التقديم يرش على الوجه بقدونس مفرى ناعم.

*****

٣٥ـ شورة ديبلاجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة ضانى + ثمن كيلو دقيق + نصف لتر حليب + ورق لورة + ملح + كريمة لبانى ثمن كيلو + جزر مبشور مسلوق.

الطريقة:

تحضر إناء به البيون ويرفع على النار ثم تحضر الدقيق ويذاب فى الحليب ثم عندما يغلى البيون مع ورق اللورة والملح تقوم بوضع الدقيق المذاب فى الحليب على البيون مع مراعاة التقليب السريع ثم بعد ذلك تقوم بتصفية هذا وعند التقديم تقوم بوضع الجزر ثم ملعقة كريمة على وجه طبق الشوربة عند التقديم مع مراعاة تقديم هذه الشوربة ساخنة جدًا جدًا.

*****

٣٦ـ شوربة إفواجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة أى لحمة + جزر مبشور عدد ٢ + ٢ حبة بطاطس + شمر ٥عيدان + كرفة ١ ملعقة + كرفس ٢ عدد + ورق لورة + ملح + بقدونس مفرى ناعم.

الطريقة:

تحضر البيون فى إناء وتوضع به الجزر المبشور والبطاطس تكون مقطعة حلقات + الشمر والكرفة والكرفس وورق اللورة والملح ثم يرفع على النار ويترك

حتى يتم نضجه وبعد ذلك تقوم بفرمه فى خلاط ثم يصفى بشاشة ثم عند التقديم توضع عليه البقدونس المفرى مع مراعاة التقديم إنها تكون ساخنة.

*****

٣٧- شوربة ديمواجيه

المقادير:

٤ لتر ماء + ربع كيلو لية خروف + ربع كيلو لحمة مفرومة كندوز + ٢ بيضة + فلفل حصى ١٥ جرام + كرفس ٣ عيدان + ٢ بصلة + ٢ حبة بطاطس + ٢ عود شمر + ٥ قرون فول أخضر + ملح + ربع كيلو كريمة لبانى.

الطريقة:

تحضر إناء به الماء ويرفع على النار ويترك حتى يغلى ثم بعد ذلك تقوم بوضع هذه المقادير به ويترك على النار لمدة ساعة ونصف ساعة ثم بعد ذلك تقوم بتصفيته جيدًا بشاشه مرتين ثم يرفع على النار مرة ثانية حتى يغلى ثم بعد ذلك يقدم مع وضع ملعقة كريمة على الوجه ثم يقدم ساخن.

*****

٣٨- شوربة كونماجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة ضانى + نصف كيلو فاصوليا بيضة ناشفة + ملح + ورق لورة + حبهان.

الطريقة:

تحضر إناء وبه جميع هذه المقادير ويرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك تقوم بفرم هذه المكونات فى خلاط ثم تصفى فى شنوار أى مصفاة ثم ترفع على النار مرة ثانية ويترك لمدة خمس دقائق ثم ينزل من على النار ثم يقدم ساخن.

*****

٣٩ـ شوربة لان فاجيه

المقادير:

٢ لتر بيون لحمة كندوز + ٢ كيلو بصل + زيت قلى + ملح ٢ ملعقة + فلفل أسود نصف ملعقة طعام.

الطريقة:

تحضر البصل ثم يقطع جوليان ثم يحمر فى الزيت جيدًا حتى يكون لونه بنى غامق ثم يصفى من الزيت جيدًا ثم تحضر البيون ويوضع على النار مع الفلفل والملح ثم يغلى جيدًا ثم تضيف إليه البصل المحمر ويترك على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم بعد ذلك يقدم ساخن.

*****

ثانيا: السلطات وطرق تقديمها

١ـ سلطة خضار

المقادير:

واحد قرن فلفل أخضر + ٥ عيدان بقدونس + ٥ عيدان خس + ٥ عيدان جرجير + ليمونة + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر الفلفل الأخضر ويغسل ثم يقطع حلقات ثم تحضر البقدونس ويغسل ثم يفرم ناعم ثم تحضر أيضا الخس ويغسل جيدًا ثم يفرم ناعم كما نحضر الجرجير ويغسل جيدًا ثم يفرم ناعم ثم تحضير بولة وتضع بها هذه المكونات وتقوم بخلطها جيدًا ثم تقوم بإضافة عصير الليمون والملح والكمون ويخلط جيدًا ثم بعد ذلك تحضر أطباق وتقوم بوضع السلطة عليها ثم تقدم لك ولأسرتك وجبة سلاطة فاتحة للشهية من المطبخ الشرقى.

*****

٢ـ سلطة طماطم

المقادير:

نصف كيلو طماطم جامدة + قرن فلفل أخضر + ١٠ فصوص ثوم + عصير ليمون + ملح طعام + كمون.

الطريقة:

تحضر الطماطم وتقوم بغسلها أكثر من مرة ثم تحضر الفلفل ويغسل أكثر من مرة ثم بعد ذلك تحضر هون وضع فيه الثوم والفلفل الأخضر ثم يهرس فى الهون مع إضافة الملح والكمون وعندما يهرس أضف إليه عصير الليمون ثم بعد ذلك تحضر الطماطم وتقطع بالسكينة حلقات ثم تقوم بوضعها داخل طبق وترش عليها هذا الخليط من الثوم وعصير الليمون والفلفل الأخضر والملح ثم بعد ذلك تترك

لمدة ربع ساعة ثم بعد ذلك تقوم برصها فى أطباق مع هذا الخليط ثم تقديم لك ولأسرتك طبق فاتح للشهية.

*****

٣ـ سلطة خيار

المقادير:

عدد ٣ حبات خيار + عصير ليمون + ماء ساخن + ٣ فصوص ثوم + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر الخيار ويقطع حلقات ثم يغسل جيدًا أكثر من مرة قبل التقطيع ثم بعد ذلك تحضر إناء بلاستيك وتضع به الماء الساخن وأضف إليه الثوم والملح والكمون والخيار ويترك لمدة نصف ساعة مع إضافة عصير الليمون عليه وبعد ذلك تحضر الطبق الخاص بالسلاطة وتوضع عليه هذا الخيار ثم تقوم بتقديمة لك ولأسرتك مع أى وجبة مصرحة فى هذا الكتاب الأول من نوعة فى من الطهى الشرقى الجديد.

*****

٤ـ سلطة فاصوليا

المقادير:

ربع كيلو فاصوليا ناشفة + حبة طماطم + ٥ فصوص ثوم + عصير ليمون + ملح + ٢ عدد بقدونس.

الطريقة: ـ

تحضر الفاصوليا ونقوم بإخلائها من الشوائي ثم تقوم بسلقها حتى يتم نضجها جيدًا ثم بعد ذلك تحضر الطماطم وتغسل أكثر من مرة لسلامة صحتك وتقوم بفرمها ناعم ثم تقوم بفرم الثوم والبقدونس وعندما يتم نضج الفاصوليا تصفى من الماء ثم تبرد جيدًا ثم بعد ذلك تقوم بوضع الطماطم والثوم والملح وعصير الليمون والبقدونس ثم يخلط الجميع مع بعضهم ثم تحضر طبق وتوضع عليه هذه السلطة

ثم تقوم بتقديمها لك ولأسرتك فهذا يكون الأطبق سلاطة قدمة لسيادتك من المطبخ الشرقى.

*****

٥ ـ سلطة لبنه

المقادير:

لبن رايب واحد كيلو + زيت ذرة أو زيت زيتون إن وجد + نعناع أخضر.

الطريقة:

تحضر شاشة وتوضع بها اللبن الرايب ثم تقدم بربطها جيدًا ثم تعلق فى أى شىء عالى وتترك لمدة ٣ ساعات حتى تصفى منها الشرش ثم بعد ذلك تحضر النعناع الأخضر ويغسل جيدًا ثم تقوم بفرمه جيدًا أو يكون ناعم ثم تحضر اللبن الرايب بعد صفيته ثم يوضع فى إناء وتقوم بضربه بمضرب سلك ثم أضف إليه النعناع الأخضر المفروم مع أضف زيت الزرة أو زيت الزيتون ثم بعد ذلك تقوم بوضعها فى طبق ثم تقدم لك ولأسرتك هذا الطبق السلاطة.

*****

٦ ـ سلطة حمص شامى

المقادير:

ربع كيلو حمص شامى + فتجان طحينة + عصير ليمون + ملح + ملعقة كربوناته + ماء.

الطريقة: ـ

تحضر الحمي الشامى وتقوم بتنقيته من الشوائب جيداً ثم يغسل أكثر من مرة ثم ينقع فى ماء لمدة ساعتين على الأقل ثم بعد ذلك تحضر إناء ونضع به الحمص وتضيف إليه الكربوناته والماء ويرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه وهو على النار ذلك يرفع من على النار بعد نضجه جيدًا ثم يصفى ويترك حتى يبرد ثم بعد ذلك تحضر الخلاط وضع فيه كمية الحمص مع فنجان الطحينة والملح وعصير

الليمون ثم يضرب فى الخلاط حتى يكون ناعم جداً ثم بعد ذلك يغرف فى طبق وضع عليه زيت زيتون ثم يقدم لك ولأسرتك.

*****

٧ـ سلطة طحينة

المقادير:

٢٠٠ جرام طحينة خام + فنجان خل + عصير ليمون + ملح + كمون + ماء ساخن مغلى + ٥ فصوص ثوم.

الطريقة:

تحضر إناء نظيف وضع فيه الطحينة الخام مع إضافة الخل وعصير الليمون والملح والكمون والماء المغلى مقدار كوب زجاج تباع ماء ثم تفرم الثوم ناعم جداً ثم يضاف إليهم ثم تحضر مضرب سلك وتقوم بخلطهم جيداً بالمضرب السلك ثم بعد ذلك تحضر الطبق وتقوم بغرف الطحينة بعد أن تكون باردة ثم تقدم لك ولأسرتك مع وضع زيت عليها عند التقديم.

*****

٨ـ تبولة سلاطة

المقادير:

بقدونس ربطه واحدة + فنجان شاى برغل + حبة طماطم واحدة + نعناع أخضر ٥عيدان + عصير ليمون + ملح طعام ناعم + زيت زيتون.

الطريقة:

تحضر أولا البرغل وينقى من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم يوضع فى ماء دافىء لمدة ربع ساعة على الأقل ثم بعد ذلك تحضر البقدونس ويغسل جيداً ثم يفرم ناعم جداً ثم تحضر حبة الطماطم وينزع منها البزور ثم تقوم بتقطيعها ناعم جداً ثم تفرم النعناع الأخضر ثم بعد ذلك تقوم بتصفية البرغل من الماء ثم بعد ذلك أضف إليه البقدونس المفروم والنعناع الأخضر والمفروم والطماطم الناعمة

وعصير الليمون وملح طعام وزيت الزيتون ثم يخلط الجميع مع بعضهم جيدًا ثم تقوم بحصور طبق ثم يغرف فيه طبق السلطه ثم يقدم لك ولأسرتك.

*****

٩- سلطة ذبادى

المقادير:

عدد ٣ علب ذبادى + حبة خيار واحدة + نعناع أخضر + زيت زيتون + فصين ثوم مفرى + ملح.

الطريقة:

تحضر الذبادى وتقوم بوضعه فى بولة زجاج أو صينى أو بلاستيك ثم تحضر النعناع وتقوم بغسله جيدًا ثم تقوم بعد ذلك بفرم الورق فقط على السكينة حتى يصبح ناعم جيدًا ثم تحضر الخيار ويغسل وينظف ثم يقشر جيدًا ثم نحضر الثوم وتقوم بفرمه ناعم جدًا ثم تضيف الثوم والخيار والنعناع وملح قليل جدًا كل هذا يضاف على الذبادى ثم تقوم بخلطة بمعلقة طعام ثم بعد ذلك تحضر أطباق وتقوم بغرف الذبادى وعند التقديم أضف إليه زيت الزيتون ثم يقدم لك ولأسرتك مع محشى ورق العنب.

*****

١٠- سلطة لبنية

المقادير:

٣ كوب شاى لبن + ٥ ملاعق قشطة + عدد ١ جزرة + نعناع أخضر + زيت زيتون + عيش توست ٢ شريحة.

الطريقة:

أولا تحضر الجزرة وتقوم بتقشيرها ثم تغسل جيدًا ثم تقوم بإحضار مبشرة وتبشر عليها الجزرة ناعمة ثم تحضر عيش التوست ويقطع كريهات ثم تقوم تحضر بولة وضع فيها الحليب ٣ كوب شاى صغير ثم أضف إليه ٥ ملاعق القشطة

وتقلب جيدًا ثم أضف إليه الجزرة المبشورة وعيش التوست المقطع كاريهات ثم بعد ذلك تحضر النعناع الأخضر ويغسل ثم تأخذ الورق فقط وتقوم بفرمه على السكينة حتى يكون ناعم ثم يضاف إلى الحليب والقشطة ثم يخلط الجميع مع بعضهم جيداً ثم تحضر طبق وتغرف فيه السلطة وعند التقديم أضف إليه زيت الزيتون ثم يقدم طبق سلاطة لذيذ لك ولأسرتك.

*****

١١- سلطة فتوش

المقادير:

٥ عيدان خس + حبة طماطم جامدة + ١ قرن فلفل أخضر + عيش أبيض وش الرغيف + سماق + عصير ليمون + ملح طعام ناعم + زيت ذرة + حبة خيار.

الطريقة:

تحضر الخس ويغسل وينظف جيداً ثم يفرم ناعم بالسكينة ثم تحضر الطماطم وتقوم بغسلها جيدًا ثم تفرم بالسكينة مكعبات صغيرة جدًا ثم تحضر الخيارة وتقوم بغسلها ثم تقطع جوليان ثم تحضر الفلفل الرومى ويغسل ثم يقطع جوليان أى حلقات ثم تحضر وش العيش الأبيض وتقوم بدهنه زيت ثم تدخله الفرن ويحمص جيدًا ثم يكسر وتقوم بإحضار بولة أى دعاء وضع فيه كل هذه المكونات مع إضافة الملح وعصير الليمون والسحاق إن وجد عند العطار ثم يخلط الجميع مع بعضهم مع إضافة الزيت ثم يقلب وبعد ذلك تحضر طبق وضع فيه هذه السلطة وتجمل ثم تقدم لك ولأسرتك.

*****

١٢- سلطة بطاطس

المقادير: -

٣ حبات بطاطس + زيت ذرة فنجان + ٥ فصوص ثوم + ملح + كمون + بقدونس.

الطريقة:

تحضر البطاطس وتقوم بتقشيرها جيدًا ٤ تقطع حلقات سميكة وتحضر إناء وضع به وملح ثم يرفع على النار مع إضافة البطاطس المقطعة طرنشات ثم تترك على النار حتى يتم نضجها جيدًا ثم بعد ذلك تحضر البقدونس ويغسل جيدًا ثم يفرم بالسكينة ناعم مع الثوم وبعد ذلك تحضر البطاطس المسلوقة ونقوم بهرسها بشوكة ثم أضف إليها الثوم والملح والكمون والبقدونس والزيت ثم يخلط الجميع مع بعضهم ثم بعد ذلك نحضر طبق وتقوم بالغرف فى الأطباق ثم تقوم بتقديمه لك ولأسرتك طبق سلاطة فاتح للشهية.

*****

١٣- سلطة باذنجان

المقادير:

٣ حبات باذنجان رومى + ٢ قرن فلفل أخضر + ٨ حبات ثوم + عصير ليمون + ملح + كمون + كزبرة خضراء.

الطريقة:

تحضر أولاً الباذنجان ثم يقشر ويقطع طرنشات ثم يقلى فى الزيت ثم بعد ذلك تحضر الفلفل الرومى ويغسل ثم يقطع ويقلى فى الزيت ثم تحضر الثوم ويفرم مع الملح والكمون ثم تحضر الكزبرة الخضراء وتغسل وتفرم جيدًا ناعم ثم بعد ذلك نحضر الباذنجان ويوضع فى بولة ثم يهرس مع الفلفل المقلى ثم أضف إليه الثوم المفروم وعصير الليمون والملح والكمون والمزبرة الخضراء ويخلط جيدًا ثم بعد ذلك تحضر طبق لكى تغرف فيه هذه السلاطة ثم تقدم لك ولأسرتك ويكون هذا الطبع فاتح للشهية قبل الأكل.

*****

١٤- سلطة بقدونيسية

المقادير:

حزمة بقدونس + فنجان طحينة + عصير ليمون + ملح + كمون + ثوم ٥

فصوص + فنجان ماء دافيء مغلى.

الطريقة:

تحضر البقدونس ثم ينقى من الشوائي ثم يغسل جيدًا وينظف ثم تقوم بفرمه ناعم جدًا جدًا ثم بعد ذلك تحضر فنجان الطحينة وتضع عليه فنجان ماء ساخن مغلى مع عصير الليمون والملح والكمون وتحضر مضرب سلك صغير وتخلطه جيدًا ثم بعد ذلك أضف إليه البقدونس المفروم ويخلط معه ثم بعد ذلك تحضر طبق وتقوم بغرف السلاطة مع إضافة الزيت عند التقديم فهذا يكون طبق سلاطة شرقى لبنانى ويكون فاتح للشهية لك ولأسرتك ويقدم مع وجبة سمك متكاملة.

*****

١٥- سلطة جزر

المقادير:

٤ حبات جزر + شمر نصف حزمة + عصير ليمونه + ملح طعام + فجل أحمر ٣ رؤوس.

الطريقة:

تحضر الجزر وتتوم بتقشيره جيداً ثم بعد ذلك يغسل ويقطع كاريهات ثم يسلق نصف سوى ثم بعد ذلك يصف من الماء وتحضر الشمر ويغسل وينظف ثم يفرم ناعم ثم تحضر رؤس الفجل الأحمر وتقوم بغسلها أكثر من مرة ثم يبشر بالمبشرة ثم نحضر بولة لكى تضع فيها الجزر المسلوث مع إضافة الشمر المفروم والفجل الأحمر المقطع كاريهات ثم أضف عصير الليمون مع الملح ويكون بسيط ثم يخلط الجميع مع بعضهم جيدًا ثم تحضر طبق وتغرف فيه هذه السلطة ثم تقوم بتقديمها لك ولأسرتك مع أشهى أنواع السلطات الشرقية المقدسة فى هذا الكتاب.

*****

١٦ـ سلطة قدسية

المقادير:

ربع كيلو حمص شامى نمرة واحد + ١٥٠ جرام طحينه + عصير ليمون + ملح + ثوم ١٠ فصوص + كربونات، ملعقة + كوب شاى كبير ماء دافىء ساخن + فنجان قهوة خل أبيض.

الطريقة:

تحضر الحمص وينقى من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم بعد ذلك ينقع فى ماء ويترك لمدة تتراوح ما بين ٣ ساعات إلى أربع ساعات وضع بعد ذلك تقوم بإحضار إناء وضع فيه لتر ونصف ماء وضع فيه ربع الكيلو حمص المنقوع ثم أضف إليه الكربوناته ثم يرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه وهو على النار أحضر مقصوصة مخرمة فسوف تجد ريم وبه قشر الحمص منزوع فعلى الفور يرفع نضجه ثم يبرد جيدًا ثم تقوم بأخذ نصف الكمية سليم والباقى يفرم مع الطحينة والخل وعصير الليمون والملح والثوم ثم يفرم جيدًا وعند التقديم تحضر طبق وتخلط عليه الحمص المطحون على الحمص السليم ثم نضف إليه زيت طعام ثم يقدم لك ولأسرتك.

*****

١٧ـ سلطة بيض

المقادير:

عدد ٤ بيضات + ٥ فصوص ثوم + حبه طماطم + ١٠ عيدان بقدونس + ملح + كمون + عصير ليمونه واحدة.

الطريقة

تحضر إناء وضع به ماء وملح ثم يرفع على النار وأضف إليه البيض لكى يتم سلقه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار وينشل من الماء ثم يبرد حتى يتم تقشيره ثم بعد ذلك يقشر ويفرم بالسكينة ثم تحضر الثوم ويفرم ناعم ثم تحضر

الطماطم وتقوم بغسلها ثم تفرم ناعم جدًا ثم تغسل البقدونس ويفرم ناعم جدًا ثم بعد ذلك تحضر بولة وضع فيها البيض المفروم والثوم والطماطم والبقدونس والملح والكمون وعصير الليمون ثم تقوم بخلطة بملعقة ثم تحضر طبق وتغرف فيه السلطة ثم تقدم لك ولأسرتك طبق فاتح للشهية.

*****

١٨- سلطة جبنة

المقادير:

ربع كيلو جبنة رومى قديمة + ٣ قرن فلفل أخضر + حبة طماطم واحدة + ملعقة طحينة.

الطريقة:

تحضر الجبنة الرومى وتكون قديمة جدًا ثم تقوم بفرمها أو بشرها ناعم ثم تحضر الفلفل الرومى ويغسل جيدًا ثم يقطع مكعبات حجن صغير جدًا ثم تحضر حبة الطماطم وتغسل جيدًا ثم تقوم بتقطيعها ناعم أيضا ثم بعد ذلك تحضر بولة وضع فيها الجبنة الرومى المبشورة ثم أضف إليها الفلفل المفروم مع الطماطم المفرومة مع ملعقة الطحينة ثم تقوم بالتقليب جيدًا لكى يخلط جيدًا ثم بعد ذلك تحضر طبق وتقوم بالتقديم فورًا عندما تضع عليه سلاطة الجبنة ثم تقدمه لك ولأسرتك طبق سلاطة فاتح للشهية.

*****

١٩- سلطة البنجر

المقادير:

ربع كيلو بنجر + واحد حبة بصلة + ملعقة خل + عصير ليمون + ملح طعام ناعم + كزبرة خضراء + ماء ساخن.

الطريقة:

تحضر البنجر ويغسل جيدًا ثم بعد ذلك تحضر إناء ضع فيه الماء مع ملح طعام

مع الخل ويرفع على النار وعندما يتم غليانه أضف إليه البنجر المغسول ثم بعد ذلك تحضر البصلة وتقوم بتقشيرها جيدًا ثم تغسل وتقطع جوليان أى حلقات ثم تحضر الكزبرة الخضراء وتغسل جيث ثم تقوم بفرمها بالسكينة ثم بعد ذلك عندما يسلق البنجر يبرد ثم يقشر جيدًا ويقطع ناعم جدًا ثم يضاف إلى البصلة وحبة عصير الليمون ويضاف إلى البنجر ثم يملح مع علم سيادتكم بأن سوف يعطيك بكهة طيبة ثم تحضر طبق وتغرف طيه السلطة ثم يقدم لك ولأسرتك هذا الطبق.

*****

٢٠ ـ سلطة خضراء

المقادير:

حبة خيار + قرن فلفل أخضر + جرجير ٦ عيدان + بقدونس ٦ عيدان + خس ٣ عيدان من القلب الخاص بالخسة ثم يكون موجود ملح طعام + عصير ليمون + ملح.

الطريقة:

تحضر الخيار وينظف ويغسل ثم تقوم بتقطيعه حلقات ثم الفلفل حلقات ثم يغسل الجرجير جيدًا ثم يفرم ناعم ثم يغسل البقدونس ويفرم أيضا ثم أضف إليه الخس بعد غسلة جيدًا ثم بعد ذلك بخلوا الجميع جيدًا جيدا ثم تحضر طبق وتقوم بغرفه على الفور فهو يكون فاتح للشهية لك ولأسرتك حب الفهم لأبد أن تقوم بإحضار الطبق ويرص فيه طرنشات الخيار وطرنشات الفلفل الأخضر والبقدونس ثم الجرجيرا لابد أن يكون مغسول جيدًا ثم يخلط مع بعضهم ثم يقدم لك ولأسرتك فاتحة للشهية.

*****

٢١ ـ سلطة مخللات

المقادير:

حبة باذنجان أبيض + حبة كوسة واحدة + حبة طماطم واحدة + ثوم مفروم + خل + عصير ليمون + ملح + شطة حمراء مطحونة + فلفل أخضر + زيت قلى.

الطريقة:

تحضر الباذنجان الأبيض ويسلق نصف سلقة وتحضر الكوسة وتقوم بقليها ثم تغسل حبة الطماطم وتقوم بفرمها بالسكينة ناعم ثم نحضر الثوم والملح والسطة الحمراء المطحونة والفلفل الأخضر ويوضعون فى هون ثم نقوم بهرسهم فى الهون جيدًا ثم تضيف إليهم الخل وعصير الليمون وملعقة زيت ثم تحضر الباذنجان الأبيض ويفتح من النصف وتقوم بحشوه من هذا الخليط ثم تحضر الكوسة السليمة المقلبة وتفتح من النصف وتقوم بحشوها ثم تقبح عليها الطماطم المهروسة وتغطى بباقى خليط الثوم والملح وعصير الليمون والشطة والفلفل وتترك لمدة ربع ساعة على الأقل ثم تقدم بعد ذلك لك ولأسرتك طبق فاتح للشهية.

*****

٢٢- سلطة كرنب

المقادير:

قلب كرنبه + ٢ قرن فلفل أخضر شطه + ملح ٥ فص ثوم + عصير ليمون + كمون ماء ساخن.

الطريقة:

تحضر الكرنب ويغسل ثم يقطع كريهات رفيعة ثم يوضع فى إناء مع الماء الساخن ويضاف إليه الفلفل الأخضر ويكون مفروم مع الثوم والملح وعصير الليمون والكمون ويترك لمدة ساعة على الأقل ثم بعد ذلك تقوم بإحضار طبق وتغرف فيه سلطة الكرنب مع الثوم والفلفل وعصير الليمون والكمون ثم تقدم فى الحال لك ولأسرتك يكون طبق سلاطة فاتح للشهية يقدم قبل تقديم الوجبة الرئيسية.

*****

٢٣ـ سلطة بطاطس شامى

المقادير:

٣ حبات بطاطس كبيرة الحجم + كزبرة خضراء + ثوم + خل + عصير ليمون + ملح طعام + كمون + زيت قلى.

الطريقة:

تحضر البطاطس وتقوم بتقشيرها جيدًا ثم تقطع كريهات أى مكعبات مثل حبة ظهرة الطولة ثم تقوم بقليها فى الزيت ثم بعد ذلك تحضر الكزبرة الخضراء وتغسل ثم تقوم بفرمها ناعم وتقوم بفرم الثوم ناعم جدًا ثم أضف الخل وعصير الليمون والملح والكمون والكزبرة الخضراء المفرومة بخلط الجميع مع لعضهم ثم بعد ذلك تحضر بولة وضع فيها البطاطس وأضف إليها هذا المخلوط ويترك لمدة ربع ساعة على الأقل ثم تقوم بتقديمه على السفرة قبل الطعام أى الوجبة الرئيسية لكى تأكل منها لفتح شهيتك أنت وأسرتك.

*****

٢٤ـ سلطة قلاية أردنى

المقادير:

٣ حبات طماطم جامدة + ٣ قرون فلفل أخضر + ١٠ فصوص ثوم + بقدونس + عصير ليمون + ملح + كمون + ملعقة زيت ذرة + قلب ٣ حبات كوسة صغيرة.

الطريقة:

تحضر الطماطم وتغسل ثم تقوم بتقطيعها كريهات ناعمة ثم تغسل الفلفل ويقطع كريهات ثم تقوم بهرش الثوم ويفرم البقدونس ناعم ثم نقوم بفرم قلب الكوسة أيضاً ثم تحضر طاسة وضع فيها الزيت وترفع على النار وأضف إليها الثوم والفلفل وعندما يكون لونهم أشجر أضف إليهم الطماطم والكوسة المفرومة ثم أضف البقدونس وعصير الليمون والكمون والملح ويترك على النار لمدة ربع ساعة

على الأقل ثم يرفع من على النار ويترك حتى يكون بارد ثم يقدم فاتح للشهية لك ولأسرتك ويقدم مع الأرز.

*****

٢٥ـ سلطة أغادوه

المقادير:

عدد ٥ بيضات مسلوقة + كزبرة خضراء نصف حزمة على الأقل+ ٥ فصوص ثوم + كمون + ملح طعام ناعم + ملعقة قشطة.

الطريقة: ـ

تحضر البيض وتقوم بوضعه فى ماء مع ملح طعام ثم يرفع على النار ويترك حتى يسلق جيدًا ثم ينشل من الماء ويرد مع مراعاة أنك لا تضيف إليه ماء بارد عندما يسلق لان هذا يؤدى إلى عمل زلال داخلى فى البيضة ثم عندما يبرد تقوم بتقشيره جيدًا ثم تقوم بهرسه بشوكة وأضف إليه ملعقة قشطة والثوم المفروم والكزبرة المفرومة مع إضافة الملح ثم يخلط الجميع مع بعضهم ثم يقدم فى طبق ويجمل بطرنشات الخيار والجزر ثم يقدم لك ولأسرتك مع أشهى وأطعم طبق سلاطة قدم وجديد من نوعه على مستوى العالم الشرقى والغربى فلك منى دائمًا الجديد أيها القراء الأحباء.

*****

٢٦ـ سلطة لانير

المقادير:

ربع كيلو حمص شامى + ٣ ملاعق كريمة لبانى أى قشطة بقرى + ٣ عيدان كرفس + حبة خيار + حبة طماطم + زيت زيتون + كربوناته ملعقة + ملح طعام نصف ملعقة صغيرة + عصير ليمونة.

الطريقة: ـ

تحضر الحمص وينقى من الشوائب ثم ينقع فى ماء ويترك لمدة ساعتين على

الأقل ثم تحضر إناء وتضع به ماء لتر تقريباً ثم أضف إليه الحمص المنقوع مع إضافة الكربوناته ثم يرفع على النار وعندما يغلى سوف تجد ريم أبيض فى هذا الريم الأبيض تجد فيه قشر الحمص فعليك أن تشيله بالمقصوصة وتقلب حتى ينتزع منه القشرة ثم يترك على النار حتى يتم نضجه جيدًا ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويصفى ويبرد ثم بعد ذلك تحضر الكرفس ويغسل ويفرم ناعم والخيار يغسل ويقشر ويبشر بالمبشرة والطماطم تغسل وتقطع كريهات ناعمة ثم تحضر بولة وضع فيها كل هذه المكونات مع إضافة الملح وعصير الليمون وزيت الزيتون والقشطة ثم يخلط الجميع مع بعضهم ثم تحضر طبق وتقوم بغرف السلطة لك ولأسرتك فهذا طبق فاتح للشهية.

*****

٢٧ـ سلطة سمواروف

المقادير:

٢ حبة خيار + علبة زبادى + ملعقة كريمة أى قشطة بقرى + بقدونس مفروم + ملح طعام + زيت زيتون.

الطريقة:ـ

تحضر الخيار ويغسل جيدًا ثم يقشر ويبشر بالمبشرة ثم تحضر البقدونس ويغسل ويفرم ناعم بالسكينة ثم تحضر بولة وضع فيها الزبادى مع القشطة وتخلط على بعض حتى تكون قطعة واحدة مع إضافة زيت الزيتون عند التقليب ثم أضف إليهم الخيار المبشور والملح ربع ملعقة ثم أضف البقدونس وتخلطهم مع بعضهم ثم تحضر طبق وتقوم بوضع السلاطة فيه ثم تقدمها لك ولأسرتك على السفرة فهذا الطبق غربى للغاية وليس قدم من قبل فى العالم بأجمع فأنت أيها القارى أول من يستعمل هذه أنواع السلطات فى منزله وأنا أول من قدمها وقام بإعدادها.

*****

٢٨ـ سلطة دى فاه

المقادير:

عدد ٣ حبات باذنجان أبيض + كزبرة خضراء ربع حزمة + فنجان طحينة خام + ملح طعام نصف ملعقه + قرن فلفل أخضر واحد + كمون + زيت ذرة أو زيت زيتون.

الطريقة:

تحضر الباذنجان وتقوم بغسله ثم يسلق جيدًا ثم بعد ذلك تحضر الكسبرة الخضراء وتقوم بغسلها ثم تفرم ناعم جدًا ثم تحضر الفلفل الأخضر ويغسل ويفرم ناعم جدًا ثم بعد ذلك تحضر بولة وضع فيها الباذنجان المسلوق وأضف إليها عصير الليمون والملح والطحينة والكزبرة الخضراء المفرومة والفلفل الأخضر المفروم والكمون والزيت ثم تحضر ملعقة وتقوم بخلطهم مع بعض ثم تحضر طبق للسلطة وضع فيها هذه السلطة ثم تقوم بتقديمها لك ولأسرتك على السفرة فاتحة للشهية.

*****

٢٩ـ سلطة جرابواه

المقادير:

١٥ جرام فاصوليا ناشفة بيضة + ٣ عيدان كرفس + ٢ صفار بيضة + ٣ فصوص ثوم + ملح طعام نصف ملعقة صغيرة +ربع ملعقة كمون+ عصير ليمونة.

الطريقة:ـ

تحضر الفاصوليا الناشفة وتقوم بسلقها جيداً ثم تصفى وتترك حتى تصير باردة ثم تحضر الكرفس ويغسل جيداً ثم تقوم بفرمه ناعم بالسكينة ثم تحضر صفار البيضة ويفرم ناعم ثم تفرم الثوم ناعم جداً أيضاً ثم تحضر بولة وضع فيها الفاصوليا المسلوقة مع إضافة الكرفس المفروم مع صفار البيض المفروم مع الثوم المفروم مع ملح الطعام نصف ملعقة شاى + ربع ملعقة كمون + عصير الليمون فهذا كله يكون فى بولة واحدة ثم تحضر ملعقة وتقوم بخلط الجميع مع البعض ثم تحضر طبق سلاطة وتغرف فيه السلطة ثم تقوم بتقديمها لك ولأسرتك.

٣٠- سلطة سلموانير

المقادير:

علبة سردين + ١٠٠ جرام جبنة رومى + عصير ليمون + كمون + بقدونس مفروم + خيارة واحدة.

الطريقة:

تحضر الجبنة الرومى وتقوم ببشرها ثم تقوم بفرم البقدونس بعد غسيله أكثر من مرة ثم تحضر الخيارة وتقوم بتقشيرها ثم تبشرها أيضا وتقوم باحضار بولة وضع فيها السردين وتقوم بهرسه جيداً ثم أضف إليه عصير الليمون مع الجبنة الرومى المبشورة مع الكمون المطحون ملعقة صغيرة مع الخيار المبشور ثم بعد ذلك تحضر ملعقة ويخلط الجميع مع البعض مع إضافة البقدونس المفروم فى مقدار ٢ ملعقة ثم يقلب جيداً ثم تحضر طبق وتغرف فيه ثم يجمل بطرنشات الليمون وطرنشات الخيار ثم يقدم لك ولأسرتك.

*****

٣١- سلطة ريسيت

المقادير:

١٥ حبة بسلة + ٤ قرون فلفل أخضر + ٥ قرون فول أخضر + رأس فجل أحمر + ملح طعام ناعم + عصير ليمونة + ٢ بيضة مسلوقة + صلصة مستردة.

الطريقة:ـ

تحضر البسلة وتقوم بسلقها مع الفول الأخضر ويكون مقطع قطع صغيرة وعندما يسلق يصفى من الماء ويترك حتى يكون بارد ثم تحضر رأس الفجل الأحمر ويغسل وينظف من الشوائب ثم يبشر بالمبشرة جيداً ناعم ثم تقشر البيض وتأخذ منه البياض فقط بدون صفار ويفرم ناعم ثم الفلفل الأخضر يغسل ويفرم ناعم أيضا ثم تحضر بولة وضع فيها البسلة مع الفلفل الأخضر المفروم مع الفول المسلوق مع الفجل المبشور مع الملح وعصير الليمون وصفار البيض والمستردة واحد ملعقة

وتقوم بإحضار ملعقة ويخلط الجميع جيداً ثم تحضر طبق وتغرف فيه ثم تقوم بتقديمه فى الحال على السفرة لك ولأسرتك فاتح للشهية هذا الطبق.

*****

٣٢ـ سلطة كرافير

المقادير:

ربع كيلو خرشوف + صوص مايونيز + كرات أخضر + حبة طماطم واحدة + ملح طعام ناعم نصف ملعقة.

الطريقة:

تحضر الخرشوف وتقوم بغسله أكثر من مرة ثم يسلق وبعد سلقه يصفى من الماء ويبرد ثم بعد ذلك تحضر الكرات ويغسل وينظف بالماء جيداً ثم تقوم بفرمه بالسكينة ناعم ثم تحضر حبة الطماطم وتغسل جيداً ثم تقطع ناعمة ثم تحضر بولة وضع فيها الخرشوف المسلوق بعد تقطيعه مكعبات ثم أضف إليه الكرات المفروم مع الطماطم والملح ثم يقلب جيدًا أى يكون مخلوط مع بعضه ثم تحضر طبق سلاطة وتقوم بوضع السلطة فيه ثم عند التقديم أضف إليه صوص المايونيز المكون من صفار البيض والزيت وعصير الليمون ثم بعد ذلك تقوم بتقديمه لك ولأسرتك مع أشهى طبق سلاطة غربى قدم فى هذا الكتاب.

*****

٣٣ـ سلطة هيردس

المقادير:

ربع كيلو كبدة + عصير ليمون + ثوم مفرى + ملح + كمون + حبة خيار واحدة + كوب خل.

الطريقة:ـ

تحضر الكبدة وتغسل وتنظف جيداً ثم تقطع كريهات ثم توضع عليها الخل وتترك لمدة نصف ساعة على الأقل ثم تحضر حبة الخيار وتقشر وتغسل ثم تحضر

مبشرة وتقوم ببشرها ثم بعد ذلك تقوم بسلق الكبدة ثم تصفى من الماء وتترك حتى تكون باردة وعندما تبرد أضف إليها الثوم المفروم والملح والكمون والخيار المبشوروعصير الليمون ثم تقوم بخلطها بالملعقة ثم تحضر طبق سلاطة وتغرف فيه هذه السلطة ثم تقدم لك ولأسرتك فاتحة للشهية مع أشهى طبق سلاطة قدم فى المطبخ الغربى.

*****

٣٤ـ سلطة جولانير

المقادير:

٢ صدر دجاج مخلى + ٥ فصوص ثوم + قرن فلفل أخضر + كزبرة خضراء + ملح + عصير ليمون + كمون.

الطريقة:ـ

تحضر الدجاج ويخلى من العظام ثم يقطع كريهات ثم تقوم بسلقها ثم تصفى من الماء ثم تقوم بفرم الثوم ناعم ثم تحضر الفلفل الأخضر ويغسل جيداً ثم يفرم ناعم ثم تقوم بفرم الكزبرة الخضراء ناعم ثم تحضر بولة وضع فيها الدجاج المسلوق وأضف إليه الكزبرة الخضراء المفرومة مع الفلفل الأخضر المفروم مع إضافة عصير الليمون والملح والكمون ثم يخلط الجميع ويقلب جيداً ثم تحضر طبق وضع فيه هذه السلطة ثم يجمل بطرنشات الليمون وطرنشات الطماطم ثم تقوم بتقديمها على الفور فاتحة للشهية على السفرة وتقدم لك ولأسرتك.

*****

٣٥ـ سلطة إفواه

المقادير:

ربع كيلو سمك فيليه + حزمة كرات أخضر + بصلة واحدة + عصير ليمون + حبة جزرة + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر السمك وتقوم بتنظيفه جيداً يسلق ثم بعد ذلك تحضر الكرات وتقوم بغسله أكثر من مرة ثم يفرم بالسكينة ثم تحضر البصلة وتقشر ثم تفرم ناعم ثم تحضر الجزرة وتقشر ثم تقوم ببشرها ثم تحضر السمك ويوضع فى إناء وأضف إليه عصير الليمون مع الملح والكمون والكرات والبصلة المفرومة ثم يخلط جيداً ثم تحضر طبق وتقوم بغرف السلطة فيه ثم تقوم بتقديمه على السفرة لك ولأسرتك ويكون هذا الطبق فاتح للشهية لك ولأسرتك.

*****

٣٦- سلطة فول ماكير

المقادير:

ربع كيلو فول أخضر مقطع كاريهات ومقلى بالزيت + عدد ٢ حبة طماطم مقطعة كريهات + رأس ٢ فجل أبيض + بصلة مقلية إسليز + ملح + كمون + عصير ليمونة.

الطريقة:

تحضر جميع هذه المكونات وتخلط جيداً وتتبل جيدا ثم تحضر طبق وتضع به هذه المكونات ثم تجمل وتقدم لك ولأسرتك.

*****

٣٧- سلطة إسبانير

المقادير:

ربع كيلو بنجر + عصير ليمون + ٢ فص ثوم مفرى+ بقدونس مفرى ناعم + ملح + كريمة لبانى أى قشطة + بصلة جوليان.

الطريقة:-

تحضر البنجر وينظف ويسلق ثم يقطع جوليان ثم تضيف إليه البصل المقطع جوليان والبقدونس والمفرى والملح والثوم المفرى ويخلط جيد وعندما تقدم تحضر

طبق وتوضع به هذه السلطة مع إضافة القشطة على الوجه وعصير الليمون ثم يقدم طبق سلاطة جديد من نوعه.

*****

٣٨ـ سلطة يونيير

المقادير:

٣ حبات بطاطس + ٢ بيضة + بقدونس + ملح + زبدة ٢ ملعقة صغيرة.

المقادير:

تحضر البطاطس وتقشر ثم تقطع طرنشات سميكة ثم تقوم بسلقها ثم بعد ذلك تحضر نصف حزمة بقدونس وتغسل ثم تقوم بفرمها ثم تحضر البطاطس وتقوم بهرسها ثم تتبل بالملح والبقدونس والزبدة ثم تسلق البيض ويقشر ويهرس ثم يضاف إلى البطاطس ويخلط معها ثم تقوم بعد ذلك بغرفها فى طبق خاص بالسلطة ثم تقدمها لك ولأسرتك على الفور.

*****

٣٩ـ سلطة بنجاسيه

المقادير:

عدد ٢ حبة باذنجان مقطع كريهات ومقلى بالزيت + ٢ فص ثوم مفرى + حبة طماطم مقطعة كريهات + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر هذه المكونات وتخلط جيداً مع بعضها ثم ترص فى طبق وتجمل ثم تقدم فاتحة للشهية لك ولأسرتك على الغذاء.

*****

٤٠ـ سلطة كونمادير

المقادير:

عدد ٣ حبة كوسة مقلية مقطعة طرنشات + عصير ليمون + ملح + كمون +

نعناع مفرى + بقدونس مفرى.

الطريقة:

تحضر هذه المكونات جميعاً ثم تقوم بخلطها مع بعضها وبعد ذلك تحضر طبق وتوضع به هذه المكونات وتكون متبلة جيداً ثم تقدم فاتحة للشهية لك.

*****

٤١ـ سلطة إبواكيه

المقادير:

٢ حبة بطاطس مقطعة كريهات مقلية + ٢ قرن فلفل رومى مقطع كريهات ومقلى + كمون + ملح + عصير ليمون + بقدونس مفرى ناعم.

الطريقة:ـ

تحضر جميع هذه المكونات وتخلط مع بعضها جيداً ثم ترص فى طبق وتقدم مع مراعاة التجميل.

*****

٤٢ـ سلطة دول ماجيه

المقادير:

كرنب أحمر مفرى إسليز + فجل أحمر مقطع إسليز + شمر مفرى ناعم + ٤ صفار بيضة + زيت زيتون + ملح + كمون + بصلة إسليز.

الطريقة:

تحضر الكرنب ويسلق ويبرد وتضيف إليه الفجل الأحمر والشمر وصفار البيض يقطع ويضاف إليهم والبصل أيضا ثم يتبل بالملح والكمون والزيت ثم يقدم مع مراعاة التجميل فى الطبق.

*****

٤٣ـ سلطة جومان

المقادير:

عدد ربع دجاجة مسلوقة مخلية من العظام + عدد حبة بطاطس مقطعة كاريهات محمرة + عدد ٢ رأس فجلة أحمر + نعناع مفرى + ملح + بقدونس مفرى.

الطريقة:

تحضر هذه المكونات جميعا وتخلط مع بعضها جيداً ثم عند التقديم تجمل بالفجل الأحمر ثم تقدم فاتحة للشهية.

*****

٤٤ـ سلطة فيشانير

المقادير:

ربع كيلو سمك فيليه مسلوق + نعنان مفرى + عصير ليمون + خل + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر السمك المسلوق ويقطع كريهات ويخلط مع عصير الليمون والنعناع والخل والملح والكمون ثم يخلط مع الآخر ثم يقدم.

*****

٤٥ـ سلطة شيكانير

المقادير:

نصف دجاجة مخلية مسلوقة + ٢ حبة طماطم + بقدونس مفرى + كرات أخضر مفرى + ملح + كمون + فلفل أخضر مقلى مقطع كاريهات.

الطريقة:

تحضر الدجاج ويقطع كاريهات وتقطع الطماطم جوليان وتضيف عليهم

البقدونس المفرى والكرات المفرى والفلفل الأخضر والملح والكمون ويخلط جيداً ثم يوضع فى طبق ويجمل ويقدم.

*****

٤٦ ـ سلطة ديجارسيه

المقادير:

عدد ٤ بياض بيض+ خص قلب خساية واحدة + ٣ رأس فجل أحمر + ملح + كمون + عصير ليمون.

الطريقة:ـ

تحضر البيض ويقطع إسليز + الخس إسليز + الفجل ويغسل وينظف ويقطع إسليز ثم تخلط معهم الملح والكمون وعصير الليمون ثم يرص فى طبق ويجمل ويقدم فاتح للشهية.

*****

٤٧ ـ سلطة كوكانجير

المقادير:

زبادى عدد ١ علبة + ٢ خيارة صغيرة مبشورة ومقشرة + فص واحد ثوم مفرى + زيت طعام.

الطريقة:

تحضر الزبادى وتضيف إليه الخيار المبشور مع فص الثوم ثم يخلط جيداً ثم يقدم مع الزيت.

*****

٤٨ ـ سلطة ليمير

المقادير:

عدد ٥ علب زبادى + قطعة شاشة + زيت زيتون + نعناع مفرى أخضر.

الطريقة:

يحضر الزبادى ويفرغ فى الشاشة ويعلق لكى يصفى لمدة ٥ ساعات على الأقل ثم توضع عليه عند التقديم النعناع الفرى وزيت الزيتون ثم يقدم.

*****

٤٩ـ سلطة إفوامى

المقادير:

حزمة جرجير + ٢ حبة طماطم + ٥٠ جرام برغل + ليمون + كمون +زيت طعام + الملح.

الطريقة:ـ

تحضر الجرجير وينظف ويقطع جوليان + الطماطم تغسل وتقطع جوليان وتقوم بغسل البرغل ثم يوضع فى ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ثم تضيف الجرجير والطماطم إليه وتعصر الليمون مع إضافة الكمون والملح والزيت ويخلط جيداً ثم يقدم مع مراعاة تجميل الطبق.

*****

٥٠ـ سلطة كوك مير

المقادير:

عدد ٢ جزرة مبشورة + ٢ خيارة مبشورة + عدد ١٠ قرون فول أخضر+ ٢٠ حبة بسلة مسلوقة + عدد ٣ صفار بيضة + عصير ليمون + ملح + جيلاتين.

الطريقة:

تحضر الجزر المبشور والخيار والمبشور والفول الأخضر والبسلة المسلوقة وعصير الليمون والملح ثم تقدم بتسييح الجيلاتين ثم تحضر بولة عميقة وترص فيها أولا البيض ثم توضع عليها باقى المكونات ثم تصب عليها الجيلاتين وتترك حتى تجمد ثم تصبها مرة ثانية فى طبق وتجمل ثم تقدم.

٥١- سلطة هادير

المقادير:

٢ حبة بطاطس + حبة باذنجان + بقدونس + عصير ليمون +٣ فصوص ثوم مفرى + ملح + كمون.

الطريقة:

تحضر البطاطس ويقشر ثم يقطع كاريهات والباذنجان يقشر أيضا ثم يقلى فى الزيت حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يصفى من الزيت وتوضع عليه البقدونس والمفرى مع عصير الليمون والثوم المفرى والملح والكمون ثم يخلط جيداً ثم يوضع فى طبق ويقدم مع مراعاة التجميل بطرنشات الجزر المخلل.

*****

٥٢- سلطة شادييه

المقادير:

ربع كيلو حمص شامى +٥ ملاعق طحينة + ٢قرن فلفل رومى + ملح طعام ناعم + عصير ليمون + كمون + ٣ فصوص من الثوم + ملعقة كربوناته + زيت زيتون أو زيت ذرة.

الطريقة:

تحضر الحمص وينقى وينقع فى ماء بارد ويترك لمدة تتراوح ما بين ٣ ساعات إلى أربع ساعات ثم بعد نقعه تغير الماء الذى كان منقوع فيه وتضع عليه ماء نظيف ويرفع على النار مع إضافة ملعقة صغير كربوناته ثم يغطى ويترك حتى يتم نضجه جيداً وهو على النار تحضر مقصوصة سوف تجد القشر يعوم على الوجه فتأخذه من الإناء ويرمى خارج الحلة، وعندما ينضج يصفى ويترك حتى يبرد ثم بعد ذلك تقوم بفرمه جيداً فى خلاط مع إضافة الفلفل الرومى وعصير الليمون والكمون والثوم المفروم والطحينة ثم يخلط جميعا خلطاً جيداً ثم يوضع فى طبق ويجمل بطرنشات من الفلفل الرومى وتضع على الوجه زيت الزيتون إن وجد أو زيت الذرة يحل محله.

٥٣ـ سلطة رجانيه

المقادير:

ربع كيلو باذنجان أبيض حجم صغير + ربع كيلو سمك مخلى + بقدونس + فلفل رومى عدد ٢ قرن + ملح + كمون + عصير ليمون + زيت ذرة فنجان + ملعقة خل + بصلة واحدة.

الطريقة:

تحضر الباذنجان ويكور من الداخل وتأخذ منه اللحم الموجود بداخله ثم يقلى فى الزيت الجسم الخارجى ثم بعد ذلك تأخذ السمك ويغسل وينظف جيداً وتضيف إليه لحم الباذنجان والفلفل الرومى بعد تقطيعه مع الملح والكمون والبقدونس المفرى وتقطع البصل ويضاف إليه أيضا ثم بعد ذلك يفرم كل هذا مع بعضهم وعندما يفرم تقوم بحشو الباذنجان بهذا الخليط ثم يوضع فى الزيت وتقوم بقليه جيداً أو عندما ينضج يبرد وبعد ذلك يقطع طرنشات ويرص فى طبق بشكل جميل وترش عليه عصير الليمون مع الخل ويجمل بطرنشات من الفلفل المقلى من حوله ثم يقدم طبق سلاطة جديد وفاتح للشهية لك ولأسرتك.

*****

٥٤ـ سلطة ما دنيه

المقادير:

٤ علب زبادى + زيت زيتون + قطعة من الشاش.

الطريقة:

تحضر الأربع علب زبادى وتوضعهم فى شاشة وتقوم بربطها جيداً وتغلق وتقوم بتعليقها ثم تترك لمدة تتراوح ما بين ثلاث ساعات إلى أربع ساعات وبعد ذلك تفك الشاشة وتوضع الزبادى فى طبق وسوف تجده مثل القشطة البقرى ثم بعد ذلك توضع عليه زيت الزيتون ثم يقدم لك ولأسرتك طبق سلاطة جميل.

*****

٥٥- سلطة كرى مى

المقادير:

٢ حبة طماطم + ٣ شرائح عيش توست + حبة خيارة + ٥ عيدان جرجير + عصير ليمون + كمون + ملح ناعم.

الطريقة:

تحضر الطماطم وتغسل جيداً ثم تقطع جوليان ثم الخيارة أيضا تغسل وتقطع جوليان ثم تقطع عيش التوست ويحمص فى الفرن قطع كاريهات ثم تفرم الجرجير بعد غسيله ثم بعد ذلك تحضر طبق وتوضع فيه الطماطم والعيش المحمص وعصير الليمون والجرجير والكمون والملح ثم يقلب جيداً ثم تحضر طبق ويوضع به ثم يجمل بطرنشات الطماطم ثم يقدم لك ولأسرتك.

*****

٥٦- سلطة شولا

المقادير:

ربع كيلو بنجر + بصلة واحدة + بقدونس مفرى + ٢ فص ثوم + ملح طعام ناعم + عصير ليمون.

الطريقة:-

تحضر البنجر ويغسل جيداً وينظف ثم تحضر إناء وتوضع به ماء ويرفع على النار وتوضع به البنجر المنظف ويترك على النار حتى يتم نضجه جيداً ثم بعد نضجه يرفع من على النار ويصفى ثم يترك حتى يبرد جيداً ثم بعد ذلك يقشر من الجلدة الخارجية ويقطع مثل عيدان الكبريت ثم بعد ذلك تضيف إليه البقدونس المفرى والثوم والملح وعصير الليمون ثم بعد ذلك يقلب جيداً ويوضع فى طبق ويجمل مع إضافة البصل المقطع جوليان ثم يقدم لك ولأسرتك طبق سلاطة جديد بسم الله الرحمن الرحيم جديد مع كل وجبة مقدمة فى هذا الكتاب.

*****

٥٧- سلطة فورجيه

المقادير:

ربع كيلو كوسة + حبة خيارة واحدة + ٢ فص ثوم مفرى + بقدونس مفرى+ ملح + كمون + عصير ليمونة.

الطريقة:

تحضر الكوسة وتقشر وتغسل وتقطع مكعبات صغيرة وتقلى فى الزيت حتى يحمر لونها ثم بعد ذلك تحضر الخيارة وتقشر وتبشر بالمبشرة ثم تحضر طبق وتوضع فيه الكوسة المقلية مع الخيار المبشور والثوم المفرى والبقدونس المفرى مع إضافة الملح والكمون وعصير الليمون ثم تقلبه جيداً ثم يوضع فى طبق ويجمل ثم يقدم لك ولأسرتك مع أى وجبة غذائية مقدمة فى هذا الكتاب الأول من نوعه.

*****

٥٨- سلطة آمانجيه

المقادير:

ربع كيلو سمك مخلى + بقدونس مفرى + كسبرة خضراء مفرومة + عصير ليمونة + ملعقة خل+ نصف ملعقة ملح طعام ناعم + ٢ فص ثوم مفروم + كمون + زيت ذرة.

الطريقة:

تحضر السمك المخلى ويغسل جيداً وينظف ثم تحضر إناء صغير وتوضع به كوب من الماء وملعقة خل والثوم المفروم وملح طعام بسيط + السمك المخلى كل هذا يكون فى إناء واحد ثم يرفع على النار ويترك حتى يتم نضجه وهو على النار أضف إليه ملعقة زيت ذرة وعندما ينضج السمك يصفى من البيون ثم يبرد ويقطع جوليان أى مثل عيدان الكبريت ثم تضيف إليه البقدونس المفروم والكسبرة المفرومة وعصير الليمون ثم تقلبه جيداً ثم تحضر طبق للسلاطه وتوضعه فيه ويجمل طبق السلاطة بطرنشات الليمون ثم يقدم لك ولأسرتك مع أى وجبة رئيسية مقدمة فى هذا الكتاب.

٥٩ـ سلطة آى ديه

المقادير:

٣ بيضات + ٥ عيدان خس + عصير ليمونه + كمون + ملح طعام ناعم.

الطريقة: ـ

تحضر إناء صغير وتوضع به البيض مع ملعقة ملح صغير وكوب كبير من الماء ويرفع على النار حتى يسلق جيداً وعندما يسلق يبرد ويقشر جيداً وتنزع صفار البيض منه ويقطع شرائح ثم تقوم بفرم بياض بالسكينة يكون فرم ناعم جداً ثم بعد ذلك تحضر عيدان الخس ويغسل جيداً ثم تقوم بفرمه بالسكينة فرم ناعم جداً ثم بعد ذلك تحضر طبق سلاطة وتخلط بياض البيض المفروم مع الخس المفروم مع إضافة عصير الليمون والكمون وملح الطعام ثم يقلب جميعا مع الآخر وعند التقديم توضع طرنشات صفار البيض من أطراف الطبق لكى يجمل به ثم يقدم فاتح شهية لك ولأسرتك مع أى وجبة مقدمة فى هذا الكتاب.

*****

٦٠ـ سلطة مارى

المقادير:

عدد ٣ حبات باذنجان + ٢ ملعقة طحينة + ١ علبة زبادى + خيارة واحدة + عصير ٢ ليمونة + ملح طعام + كمون + زيت قلى.

الطريقة:ـ

تحضر الباذنجان ويقشر ويقلى بعد تشريحه طرنشات رفيعة ثم تحضر الخيارة وتقشر وتبشر جيداً بمبشرة ثم تحضر الباذنجان المقلى وتضيف إليه الطحينة مع عصير الليمون والملح والكمون ويقلب جيداً ثم بعد ذلك تضيف الزبادى إليه ويقلب معه وعند التقديم أضف على الوجه الخيار المبشور لكى يكون طبق من السلاطة الفرنساوى ذات الدرجة الأولى فى فن السلطات العالمية التى تقدم على أحدث النظم فى الفنادق والمطاعم ذات الدرجة الأولى مع مراعاة عند التقديم أضف إليه عصير ليمون على الوجه.

الفهرس

الصنف	الصفحة

الصنف	الصفحة

الصنف	الصفحة